POSKYTUJEME

- pomoc osobám so závislostným správaním vo veku od 10 rokov
- špecializované sociálne poradenstvo
- terénnu sociálnu službu krízovej intervencie
- opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately
- centrum pre deti a rodiny „ZMENA“

NIE STE V TOM SAMI!
Neváhajte nás kontaktovať.

trojlístok

NE/ZDRAVÉ vzťahy

INFORMÁCIA PRE RODIČOV

KONTAKT

PREŠOV: 0948 078 997, 051 77 54 479
Konštantínova č. 3, 080 01 Prešov
Vstup je z budovy COOP JEDNOTA
aj z Kmeťovho stromoradia – oproti
Strednej odbornej škole pedagogickej

BARDEJOV: 0917 775 237
Stöcklova 9, 085 01 Bardejov

www.trojlistokno.sk
trojlistokno@gmail.com
Trojlístok n.o.
trojlistokno

VZŤAHY sú pre deti a dospievajúcich veľmi dôležité – dávajú im pocit prijatia, istoty a identity.

RODIČIA zohrávajú kľúčovú úlohu v tom, ako sa deti učia vzťahy vytvárať, vnímať a riešiť problémy.

trojlístok

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie.
Za obsah tohto dokumentu výlučne zodpovedá Trojlístok, n.o.

MINISTERSTVO SPRAVODLIVOSTI SLOVENSKEJ REPUBLIKY

trojlístok

AKO VYZERAJÚ ZDRAVÉ VZŤAHY?

Sú založené na rešpekte, dôvere a rovnosti a dieťa sa v nich cíti:

- **prijaté** také, aké je,
- **slobodné** hovoriť o svojich pocitoch,
- **nebojácne** povedať „nie“,
- **podporované**, nie súdené.

Ako spoznať, že vzťahy dieťaťu neprospievajú?

BUĎTE POZORNÍ, AK SA DIEŤA:

- **UZATVÁRA DO SEBA**, je smutné alebo podráždené bez jasného dôvodu,
- **STRÁCA SEBADÔVERU** alebo sa začne meniť, len aby zapadlo, hovorí o sebe negatívne („Som trápny“, „Nikto ma nemá rád“, „Ja som na vine“), alebo sa prestane snažiť v škole či koníčkoch,
- **ODDEĽUJE SA OD KAMARÁTOV ČI RODINY**, **IZOLUJE SA,** trávi menej času s rodinou, nechce chodiť medzi starých kamarátov, pôsobí unavene alebo uzavreto,
- **BOJÍ SA, ŽE NIEKOHO SKLAME ALEBO NAHNEVÁ**, kvôli kamarátom či partnerovi/partnerke je v strese, neustále kontroluje telefón alebo reaguje vystrašene na správy, plače po správach, bojí sa, že „zase niečo pokazilo“,
- **JE PREHNANE ZÁVISLÉ NA JEDNOM ČLOVEKU.** Má pocit, že bez neho „nedokáže žiť“, neustále ho bráni, aj keď sa k nemu správa zle,
- **SNAŽÍ SA SKRÝVAŤ INFORMÁCIE,** rýchlo schováva mobil, keď sa priblížite, alebo nechce hovoriť o tom, s kým trávi čas.

Ako môžete dieťa podporiť?

ZAUJÍMAJTE SA, NIE VYPOČÚVAJTE:

namiesto „S kým si bol/a?“ skúste „Ako si sa mal/a s kamarátmi?“

POMÔŽTE MU POMENOVAŤ POCITY A HRANICE:

„Vyzeráš nahnevane – stalo sa niečo, čo ti nebolo príjemné?“

NEZĽAHČUJTE JEHO PREŽÍVANIE:

Aj „malé“ sklamania sú pre tínedžerov veľké.

BUĎTE BEZPEČNÝM MIESTOM:

dajte mu najavo, že sa na vás môže obrátiť bez strachu z kritiky („Som tu pre teba, aj keď si niečo pokazil/a“).

UČTE PRÍKLADOM:

deti si berú vzory z toho, ako riešite konflikty vy – rešpekt, úprimnosť a ospravedlnenie sú silnejšie než kázne.

PODPORUJTE JEHO ZÁUJMY A PRIATEĽSTVÁ:

Keď dieťa rozvíja svoje silné stránky a trávi čas s ľuďmi, ktorí ho prijímajú, menej podlieha tlaku v toxických vzťahoch.

ZDRAVÉ VZŤAHY sa učia v prostredí, kde je rešpekt, otvorenosť a dôvera. Najväčším darom, ktorý môžete dieťaťu dať, je pocit, že **JE HODNÉ LÁSKY TAKÉ, AKÉ JE.**